



H1N1 (Gripe Porcina) Preguntas frecuentes

9-2-09

Condición Actual

¿Hay casos de gripe H1N1 (gripe porcina) en Washington?

Sí, hay casos confirmados en el Estado de Washington. Nuestro departamento publica las actualizaciones los viernes. Entre las actualizaciones se cuentan sólo la cantidad de hospitalizados y los casos fatales de gripe H1N1 confirmados por un laboratorio en Washington. Se publican en el sitio web del Departamento de Salud en www.doh.wa.gov/h1n1.

¿Dónde más hay casos de H1N1 (gripe porcina)?

Se han confirmado casos en todos los estados de los Estados Unidos, como también en muchos otros países. Para información actualizada, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm

¿Cuán serio es este brote?

La mayoría de los países han confirmado casos de gripe H1N1 (gripe porcina). Estados Unidos continúa informando la mayor cantidad de casos hospitalizados por gripe H1N1 de cualquier país del mundo; sin embargo, la mayoría de las personas que se enfermaron se recuperaron sin necesitar tratamiento médico. Esta gripe es similar a la gripe estacional que se da cada año en los EE.UU. La gripe estacional provoca la hospitalización de 200.000 personas y causa cientos de miles de enfermedades. Al parecer, el nuevo virus no se disemina tan fácilmente como la gripe estacional. Sin embargo, a diferencia de la gripe estacional, el virus H1N1 afecta con mayor gravedad a los más pequeños.

Se informan nuevos casos de gripe H1N1 todas las semanas en nuestro estado y ahora nos estamos preparando para una nueva ola de infecciones durante la temporada de gripe de otoño/invierno.

¿Qué significa alerta de pandemia Fase 6 de la Organización Mundial de la Salud?

La fase 6 es el nivel de alerta más alto de la Organización Mundial de la Salud. Indica que hay múltiples epidemias prolongadas de gripe en diferentes regiones del mundo. El nivel de alerta se basa en el número de casos de gripe informados en todo el mundo, no en la gravedad de las infecciones.

¿Qué está haciendo el gobierno para protegernos?

- Los departamentos locales de salud están trabajando de cerca con los proveedores de atención médica para investigar casos de enfermedades similares a la gripe:
 - que provoquen muerte u hospitalización,
 - en mujeres embarazadas,
 - en trabajadores de la salud,
 - en lugares donde hubo brotes.
- Nuestro laboratorio estatal está analizando muestras para detectar la gripe porcina.
- Nuestro estado tiene acceso a suficientes medicamentos antivirales para tratar hasta el 25% de la población de nuestro estado.
- Estamos planificando a nivel estatal y local vacunar a cualquiera que desee protegerse contra el virus en el otoño. La vacunación es la forma más efectiva de controlar la propagación de la gripe en las escuelas y la comunidad.

Vacuna

¿Hay una vacuna que me proteja de la gripe H1N1 (gripe porcina)?

- No. En este momento no existe una vacuna que pueda protegerle de la gripe H1N1.
- El gobierno federal ha contratado a diferentes empresas de vacunas para elaborar suficiente vacuna para la gripe H1N1 para inmunizar a todos los estadounidenses.
- Si está en riesgo de contraer una gripe grave y también está en un grupo de riesgo de contraer neumonía neumocócica, pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de la vacuna neumocócica para evitar las complicaciones de la gripe.

¿Cuándo estará disponible la vacuna contra la H1N1 (gripe porcina)?

Esperamos la entrega de la primera cantidad importante de vacunas a mediados de octubre. Las vacunas probablemente estén disponibles en farmacias, consultorios médicos y en otros sitios seleccionados. Esté atento a la información en su comunidad acerca de dónde se podrá acceder a la vacuna.

¿Quién se podrá vacunar?

A pesar de que los fabricantes de vacunas están haciendo suficiente vacuna para todos en los Estados Unidos, en principio no habría suficiente para todos, de manera que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han sugerido que los siguientes grupos estén entre los primeros en recibir la vacuna:

- mujeres embarazadas,

- cuidadores y personas en el hogar que estén en contacto con niños menores de seis meses de edad,
- trabajadores de asistencia médica y servicios de emergencia,
- todas las personas entre seis meses y 24 años de edad,
- aquellos desde 25 a 64 años de edad con problemas de salud que aumenten su riesgo de complicaciones producto de la gripe.

¿Las vacunas contra la gripe H1N1 (gripe porcina) serán obligatorias?

No; ninguna vacuna es obligatoria. Una vez que se desarrolle y pruebe la vacuna, recomendaremos que se administre a todas las personas, pero no será obligatoria.

¿La vacuna antigripal estacional de este año me protegerá contra la gripe H1N1 (gripe porcina)?

No, la vacuna antigripal de este año no le protegerá de la H1N1.

¿Debería vacunarme contra la gripe estacional y la H1N1 (gripe porcina)?

Las autoridades de salud pública recomiendan que todas aquellas personas que sean elegibles para recibir la vacuna de la gripe estacional deberían administrársela todos los años. Si usted es elegible para recibir la vacuna contra la gripe H1N1 cuando esté disponible, debería administrarse esa vacuna también. Probablemente pueda administrarse ambas vacunas al mismo tiempo, aunque la vacuna de la gripe estacional estará disponible antes que la vacuna para la H1N1.

Principios básicos de la H1N1 (Gripe Porcina)

¿Cuán grave es la gripe H1N1 (gripe porcina)?

La gripe es una enfermedad respiratoria. Las personas que contraen la gripe H1N1 tienen los mismos síntomas que las personas con la gripe estacional. Sin embargo, al igual que la gripe estacional, la gripe H1N1 puede provocar neumonía y, en algunos casos, la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de la H1N1 (gripe porcina)?

Los síntomas son similares a los de la gripe estacional. Éstos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal y de cabeza. Si usted tiene síntomas gripales como fiebre, tos y dolor de garganta, y se encuentra en el grupo de riesgo de complicaciones gripales graves (niños menores de dos años; mujeres embarazadas; adultos mayores de 65 años; residentes de establecimientos de cuidado a largo plazo; personas con enfermedades crónicas de pulmón, corazón, riñón o hígado; diabetes; anemia de células falciformes; inmunosupresión o que reciben quimioterapia para el cáncer), debería comunicarse con su proveedor de atención médica.

Toda persona con fiebre y síntomas respiratorios graves, como falta de aire o dificultad para respirar, debería comunicarse con su proveedor de atención médica.

¿Esta pandemia será como la de 1918 y volverá más fuerte en el otoño?

La gran pandemia de gripe de 1918 resultó en muchos casos hospitalizados y muchas muertes. Aunque es posible que este nuevo virus cause tantas enfermedades graves y muertes como la pandemia de 1918, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud han afirmado que esto es muy improbable. Aparentemente, este virus no causa tantas enfermedades graves como el virus de 1918 y en la actualidad tenemos muchos más recursos médicos que en 1918. Por ejemplo, el gobierno federal está desarrollando una vacuna para tratar esta gripe. Además, nuestros hospitales están mejor equipados para brindar atención y hay disponibles medicamentos antivirales que son efectivos para tratar esta gripe. También hemos mejorado nuestra capacidad para detectar y monitorear los brotes de enfermedades.

¿Cómo se contagia la H1N1 (gripe porcina)?

¿Cómo se contagia la H1N1 (gripe porcina)?

El virus de la gripe H1N1 puede contagiarse cuando alguien infectado con este virus tose o estornuda partículas cerca suyo y el virus ingresa por la boca, la nariz o los ojos. También puede contraer el virus tocando superficies contaminadas, como un mostrador o la perilla de puerta y luego tocándose la boca, la nariz o los ojos.

¿Puedo contraer la gripe H1N1 (gripe porcina) al comer cerdo, jamón, etc.?

A pesar de que este virus tiene genes de los virus de gripe que infectan a los cerdos y aves de corral y este virus generalmente es denominado “gripe porcina”, este virus de gripe H1N1 se contagia de persona a persona. No puede contraer el virus de la H1N1 comiendo productos animales.

¿Por cuánto tiempo puede vivir el virus sobre un mostrador u otra superficie?

El virus puede vivir sobre superficies duras por varias horas y posiblemente más de un día. Por esa razón, es importante que se lave las manos después de toser o estornudar para evitar contagiar el virus.

- Para obtener más información sobre cómo limpiar y desinfectar las superficies, visite www.doh.wa.gov/h1n1 - disponible en inglés, español, ruso, chino, vietnamita, coreano, tagalo y en letra grande

¿Por cuánto tiempo puede contagiar una persona?

Una persona infectada puede infectar a otras desde el día anterior a que aparezcan los síntomas y hasta siete o más días después de sentirse enferma. Aunque es posible contagiar la gripe antes de

saber que se está enfermo, la mayoría de los casos de gripe son resultado de la transmisión del virus por parte de una persona con síntomas a otra persona. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden ser contagiosos por períodos más prolongados.

¿Por cuánto tiempo puede estar infectado antes de sentirse enfermo (aparición de los síntomas)?

No todas las personas infectadas se enferman, pero si una persona infectada desarrolla los síntomas, esto sucede generalmente entre el 1° y el 7° día después del contagio.

Prevención y Tratamiento

¿Cómo evitar contagiarse de la gripe H1N1 (gripe porcina) o contagiar a otras personas si la tengo?

Estas acciones son muy sencillas, pero realmente funcionan:

- Vacunarse una vez que la vacuna esté disponible.
- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arrojar el pañuelo de papel a la basura después de utilizarlo y lavar sus manos.
- Lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Evitar estar cerca de personas enfermas; no compartir vasos ni utensilios de comida.
- Lavar la ropa de una persona enferma con agua caliente y secarla en calor máximo. Usar guantes o lavarse las manos después de tocar la ropa de lavandería.
- No ir al trabajo o a la escuela si está enfermo.

¿Hay medicamentos que puedan tratar la gripe H1N1 (gripe porcina)?

- Creemos que los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y la duración de los síntomas.
- Los nombres comerciales de los antivirales son Tamiflu (píldora) y Relenza (un inhalador).
- Los antivirales deben ser recetados por un profesional médico y se deben utilizar únicamente para tratar a personas que están enfermas de gravedad O con riesgos altos de complicaciones. Los antivirales se pueden utilizar para prevenir la infección en ciertas personas con alto riesgo.

¿Puedo tomar antivirales como Tamiflu y Relenza para evitar contagiarme la gripe H1N1 (gripe porcina)?

Tamiflu y Relenza se deberían utilizar principalmente para el tratamiento de personas con gripe. Además, estos medicamentos se pueden utilizar en personas con un alto riesgo de complicaciones graves de la enfermedad luego de haber sido expuestos a alguien con gripe.

- Si mucha gente tomara estos medicamentos para prevención, el virus podría desarrollar resistencia a los mismos y no se podrían utilizar para tratar a una persona enferma.
- Este brote podría durar mucho tiempo. Si usted tomara estos medicamentos para evitar contagiarse, quizás debería tomarlos durante muchos meses.
- Los antivirales deben ser recetados por un profesional médico y se deben utilizar únicamente para tratar a personas enfermas o prevenir la enfermedad en situaciones de alto riesgo.

¿Dónde puedo obtener Tamiflu y Relenza?

Los antivirales deben ser recetados por un profesional médico y sólo se deberían utilizar para tratar a personas enfermas.

¿Tiene el gobierno antivirales?

Los gobiernos federal, estatal y local cuentan con suministros de medicamentos antivirales que utilizarán para abastecer a hospitales, consultorios médicos y farmacias para evitar una escasez.

¿Qué hago si estoy enfermo?

¿Qué hago si me enfermo?

A pesar de que los síntomas de la gripe generalmente no requieren de atención médica, los adultos sanos que no estén en riesgo de complicaciones por la gripe deberían al menos comunicarse con su médico si tienen episodios repentinos de fiebre o dificultad para respirar o si los síntomas empeoran. Si las personas corren riesgo de una gripe grave o complicaciones de la gripe (ver más arriba), al menos deberían comunicarse con su médico cuando:

- desarrollen síntomas de la gripe, incluso fiebre y tos o dolor de garganta, O
- hayan estado en contacto cercano con personas que se sabe que tienen gripe.

Si se siente muy enfermo con síntomas similares a la gripe, incluyendo fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal o síntomas de un resfrío grave, llame a su proveedor de atención médica.

- **NOTA** – A menos que necesite atención médica urgente, llame en lugar de ir directamente al médico, clínica u hospital. Su proveedor de atención médica determinará si se necesita analizar la gripe o tratarla.

Si está enfermo, debería quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como pueda para evitar contagiar a los demás.

Busque atención médica urgente si...

En los niños, los signos de advertencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- respiración acelerada o problemas para respirar,
- color azulino de la piel,
- no beber suficiente líquido,
- no despertarse o falta de interacción,
- estar tan irritado que el niño no quiere ser cargado en brazos,
- los síntomas similares a la gripe mejoran pero luego vuelven con fiebre y más tos; y
- fiebre con sarpullido.

En los adultos, los signos de advertencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- dificultad para respirar o falta de aliento,
- dolor o presión en el pecho o abdomen,
- mareo repentino,
- confusión; y
- vómito severo o persistente.

Centro de Almacenamiento Estratégico Nacional

¿Qué es el Centro de Almacenamiento Estratégico Nacional (Strategic National Stockpile, SNS)?

El SNS es un programa federal que almacena grandes cantidades de medicamentos y suministros para casos de emergencia. El SNS distribuye dichos medicamentos y suministros a los estados que los solicitan durante emergencias.

- En nuestro estado, distribuimos los antivirales del SNS a los departamentos de salud locales en función de la población.
- Los gobiernos locales usarán los suministros del SNS únicamente para reabastecer a farmacias, consultorios médicos y hospitales si se les acaba el suministro actual.

¿Habrá suficientes antivirales para todos?

El CDC recomienda que los estados tengan acceso a suficientes medicamentos antivirales para tratar el 25% de su población. Nuestra asignación del SNS, junto con los suministros comprados por nuestro estado y varios condados, nos da suficientes medicamentos para cumplir con esa recomendación. Nuevamente, los antivirales deberían ser utilizados únicamente para tratar a las personas que están enfermas.

Viajar

¿Cómo la gripe H1N1 (gripe porcina) podría afectar mis planes de viaje?

Usted podría ser analizado para detectar el virus de la H1N1. Muchos países, entre ellos Japón y China, están analizando a los pasajeros que llegan para reducir la propagación de la gripe H1N1. Los viajeros que llegan desde los Estados Unidos podrían ser analizados para detectar fiebre y otros síntomas de la gripe H1N1 y se podría demorar su viaje.

Si está enfermo y tiene síntomas de una enfermedad similar a la gripe, no debería viajar. Éstos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal y de cabeza. Algunas personas que han sido infectadas por este virus también han informado tener diarrea además de su enfermedad respiratoria.

Las personas sanas pueden hacer planes de viaje aplicando sólo algunas precauciones de sentido común para proteger su salud durante el viaje.

Si está en riesgo de complicaciones producto de la gripe H1N1 (gripe porcina) y está viajando a un país donde hay un brote de H1N1, consulte a su médico antes de viajar. Entre los viajeros en mayor riesgo de complicaciones se encuentran los siguientes:

- niños menores de 5 años de edad,
- aquellas personas de 65 años o mayores,
- niños y adolescentes (menores de 18 años) que estén recibiendo terapia de aspirina a largo plazo y que probablemente estén en riesgo de padecer el síndrome de Reye luego de la infección por el virus de la gripe,
- mujeres embarazadas,
- adultos y niños con trastornos pulmonares, cardiovasculares, hepáticos, hematológicos, neurológicos, neuromusculares o metabólicos,
- adultos y niños que tienen sistemas inmunológicos deficientes (incluso la inmunosupresión causada por medicamentos o por la infección del VIH).

Las personas de los grupos mencionados deben analizar sus planes de viaje con su médico. Juntos, deberían considerar la situación de la H1N1 en su destino y las opciones de atención médica a disposición en el área. Deberían analizar sus situaciones específicas de salud y el posible aumento de los riesgos al viajar a un área afectada por la transmisión del virus de la H1N1.

Escuela y guardería

¿Cómo sé cuándo debería mantener a mi hijo en el hogar en lugar de la escuela o la guardería?

¿Su hijo tiene fiebre (100° F ó 37. 7°C)? Si no tiene un termómetro, toque la piel de su hijo con su mano. Si está mucho más caliente de lo normal, probablemente su hijo tenga fiebre.

¿A su hijo le duele la garganta, tiene tos, dolores corporales, vómito o diarrea?

Si usted respondió “sí” a cualquiera de las preguntas, probablemente su hijo tenga gripe. Mantenga a su hijo en casa y no lo mande a la escuela durante al menos 24 horas luego de que su temperatura vuelva a la normalidad sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre tales como el acetaminofeno o ibuprofeno. Si su hijo nunca tuvo fiebre, debería mantener a su hijo en casa durante 24 horas luego de que los síntomas desaparezcan.

Máscaras

¿Debería comprar una máscara? ¿Debería usar máscara?

Utilizar una máscara no garantiza que usted estará protegido del virus de la H1N1. Estará mejor protegido si lava sus manos frecuentemente y evita el contacto con gente enferma. En las áreas donde haya casos confirmados de gripe H1N1, si usted está en riesgo de gripe grave, evite permanecer donde haya mucha gente y manténgase al menos a seis pies (2 m) de las personas que estén tosiendo o estornudando.

Usar una máscara cuando está enfermo y con tos puede reducir el contagio hacia otras personas.

¿Qué tipo de máscara es mejor?

Generalmente, las máscaras son desechables, están certificadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) y se clasifican en quirúrgicas, dentales, médicas, para aislación o láser. Si se utilizan adecuadamente, deberían detener la transmisión de la gripe por las partículas resultantes de la tos o el estornudo.

Use **máscara** cuando sea inevitable el contacto con una persona infectada; por ejemplo, si debe cuidar de una persona enferma como un familiar con una afección respiratoria.

En algunos entornos, las enfermeras, los médicos y otros proveedores de atención médica utilizan un **respirador**. Los respiradores no son necesariamente para el público general; sin embargo, si usted realiza en casa un tratamiento de succión o nebulización para una persona con gripe, debería considerar usar un respirador.

Un respirador debería estar clasificado N95 o mayor por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de los EE.UU. (U.S. National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH).

Asegúrese de que la máscara o el respirador se ajuste bien a su cara. Asegúrese de desechar las máscaras o respiradores usados y lavar sus manos después de tocar o quitar la máscara.

Limpieza y Desinfección

Limpieza y desinfección de las superficies:

- Mantenga limpias y desinfectadas las superficies duras como encimeras de la cocina, mesas, escritorios y baños.
- Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies que generalmente tocan más de una persona; por ejemplo, perillas de puertas, manijas de puertas de refrigeradores y microondas.
- Utilice paños sanitarios desechables o desinfectantes sobre una toalla para limpiar los artículos electrónicos que toca con frecuencia, como teléfonos, computadoras, controles remotos y juegos electrónicos de mano.

Cuando las superficies no están visiblemente sucias

- Limpie la superficie con un producto comercial que sea tanto detergente (limpia) como desinfectante (mata los gérmenes).

Cuando las superficies están visiblemente sucias

- Lave la superficie con un producto de limpieza para el hogar (jabón o detergente), enjuague con agua y continúe con un desinfectante.

Para más información sobre la limpieza: http://www.doh.wa.gov/h1n1/docs/cleanfact_sp.pdf

Otras Preguntas

¿Puede contagiarse mi mascota de gripe H1N1 (gripe porcina)?

No existe actualmente información suficiente para determinar fehacientemente las implicancias en la salud animal de este novedoso virus de la gripe porcina. No existe evidencia actualmente de que los cerdos en los Estados Unidos estén infectados con esta cepa del virus de la gripe.

- Es muy improbable que los perros, gatos o caballos se contagien con este virus.
- Podría ser posible que las mascotas como los monos (primates no humanos), cerdos y hurones domesticados contraigan este nuevo virus de los humanos. Para más información sobre cómo proteger a su cerdo doméstico, por favor visite los siguientes sitios web:

Más información:

- Departamento de Agricultura de los EE.UU. www.usda.gov

- El sitio web de la Junta Nacional Porcina (National Pork Board) también ofrece información relacionada para productores porcinos o propietarios de cerdos comerciales: www.pork.org

¿Puedo contagiarme la gripe H1N1 (gripe porcina) por tomar agua?

No, no puede contagiarse el virus por medio del agua potable del caño, debidamente desinfectada, aún si el agua fue extraída originalmente de una fuente que ha estado en contacto con personas o animales infectados. Debido a que las fuentes de aguas subterráneas no están expuestas al virus, el agua de pozo o manantial, aún sin ser desinfectada, no produciría directamente el contagio.

Sin embargo, las tazas o los vasos utilizados por personas que han sido diagnosticadas con la gripe o exhiban síntomas de gripe **no deberían ser utilizados por los demás.**